

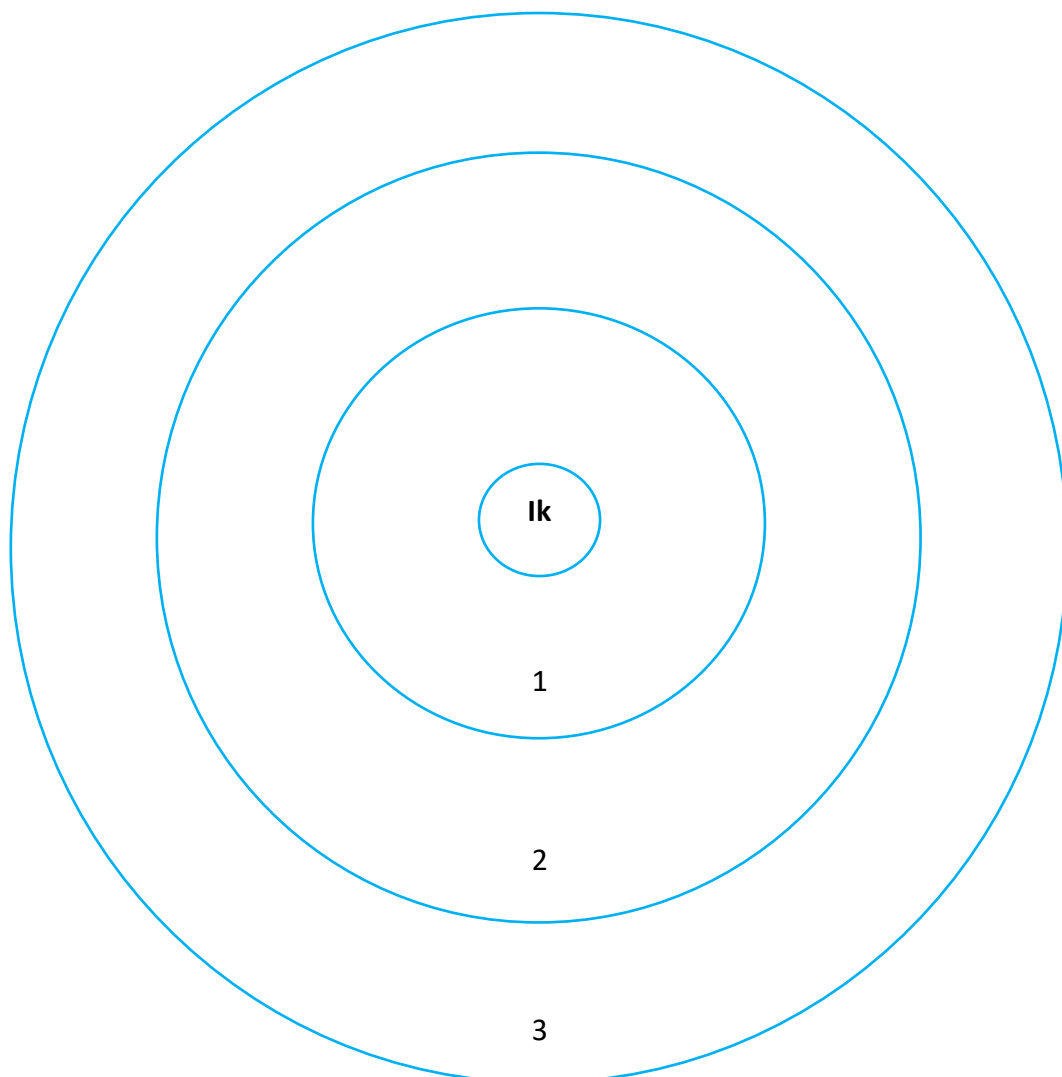
Krachttool: jouw sociale cirkels

Breng je sociale contacten hieronder in kaart. Met wie ga je allemaal om?

Denk aan je partner, kinderen, familie, vrienden, collega's, kennissen, buren, schoonfamilie, ...

Je staat zelf in de middelste cirkel ('Ik').

- **Wie staan er bij jou in ring 1? En wie in ring 2 en 3?**
- **Schrijf de namen in de ring die voor jouw gevoel past bij de persoon.**



- **Ben je tevreden met de verdeling die je nu ziet?**
- **Zijn er dingen die je wil veranderen (contacten die je wil verbeteren of verminderen)?**